



Ottawa • Gatineau

Canada Canada «This project is funded [in part] by the Government of Canada»

Меридиан

published by Meridian Press

четверг

12 сентября 2024

Тел.: (613)400-3268

e-mail: meridianpress15@gmail.com



За кулисами клиники ЗУБНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Продолжение читайте на странице 6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

РОССИЙСКАЯ АВИАКОМПАНИЯ ПОДАЛА ИСК НА \$100 МЛН ПРОТИВ КАНАДЫ: КОНФЛИКТ ИЗ-ЗА САМОЛЕТА
▲ 2 СТР.

НОВЫЕ ГИБРИДНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ ДЛЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ
▲ 3 СТР.

STATSCAN: БЕЗРАБОТИЦА В СТРАНЕ ДОСТИГЛА 6.6% — МАКСИМУМ С 2017 ГОДА
▲ 4 СТР.

ПАРКИ ОТТАВЫ: СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ
▲ 5 СТР.

БАНК КАНАДЫ СНИЗИЛ КЛЮЧЕВУЮ СТАВКУ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЛИЯНИЕ НА РЫНОК ЖИЛЬЯ
▲ 7 СТР.
СПАСИБО, ДОКТОР!
▲ 8 СТР.

HYUNDAI IONIQ 5 ПОЛУЧИЛ АМЕРИКАНСКУЮ ПРОПИСКУ
▲ 9 СТР.

УРОКИ ВОЖДЕНИЯ

DRIVING TRAINING



- MTO Certified School. Offering BDE course FOR 599+HST
- Обучаем уверенному и безопасному вождению новичков
- Подготовка к экзамену опытных водителей Любой уровень! Экзамен - быстро!
- Сертификат понижающий страховку

613-808-1353



ШВЕЙНЫЕ КУРСЫ В ОТТАВЕ!

- для детей и взрослых (9 - 90)
- швейная техника предоставляется
- расположены адресу: 3033 Carling Ave.
- полная информация на сайте:

WWW.THEGREENNEEDLE.COM

Dexado Accounting and Tax CPA Ex-CRA Tax Auditor Corporations * self-employed * partnerships

- Полное бухгалтерское и налоговое обслуживание
- Tax Returns Preparation
- CRA Audit Protection and Assistance
- Tax Disputes Resolution
- Налоговое планирование и консультации
- Cloud Accounting with Quickbooks and Xero

www.dexado.ca Boris Davidkov, CPA, CGA
info@dexado.ca Сертифицированный бухгалтер
Free Consultation
Tel: 613-702-8671

НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ





OLGA BALAOUR

REAL ESTATE BROKER

CELL: 613-400-3268 OFFICE: 613-369-5199



ИСК

Российская авиакомпания подала иск на \$100 млн против Канады: конфликт из-за самолета

Российская авиакомпания «Волга-Днепр» подала иск на \$100 млн против Канады за конфискацию ее грузового самолета Ан-124, который был заблокирован в Торонто после закрытия воздушного пространства в 2022 году.

Самолет, один из 26 в мире, был внесен в санкционный список, а

позже изъят канадским правительством в рамках новых полномочий по аресту активов из санкционного списка.

Авиакомпания утверждает, что действия Канады разрушили ее бизнес, и настаивает на том, что самолет страдает от воздействия внешней среды без обслуживания. Канадское правительство, в свою очередь, заявляет о пе-



реговорах с Украиной по вопросу самолета.

Данный случай подчеркивает сложности, с которыми сталкиваются страны при конфискации российских активов в рамках санкций, и может предвещать

подобные юридические споры в других странах. Канада, как и ряд других западных стран, стремится использовать замороженные российские активы для поддержки Украины.

Анастасия Чупина

СУД ДА ДЕЛО

Павел Дуров: «Франция должна судить сервис, а не его основателя»

Основатель Telegram Павел Дуров, которого во Франции обвинили и отпустили под залог, впервые прокомментировал ситуацию. Он считает, что страна должна подавать иски на компанию, а не преследовать ее руководителя. Дуров подчеркнул, что Telegram всегда боролся с нарушениями и продолжит это делать.

В своем посте, набравшем более 3 млн просмотров, Дуров рассказал, что после прибытия во Францию его допрашивали четыре дня. Ему предъявили обвинения за отказ предоставлять властям данные пользователей.

Дуров выразил удивление обвинениями, ведь у Telegram есть представитель в ЕС, а он сам часто бывал во французском консульстве в Дубае. Основатель также отметил, что его компания взаимодействует с властями для борьбы с террористическими угрозами.

По словам Дурова, обвинение CEO за действия третьих лиц — неверный подход. Он считает, что ни один инноватор не будет создавать новые инструменты, если будет нести личную ответственность за злоупотребления.

Он подчеркнул, что готов уходить с рынков, не совместимых с принципами Telegram, и заявил, что сервис удаляет миллионы вредоносных постов ежедневно.



Юрий Б

Яна Б

АРЕСТ НАРКОБАРОНА МИРА

Хантер Байден признал вину в уклонении от налогов



Хантер Байден, сын президента США, признал себя виновным в уклонении от уплаты налогов, что избавило его от судебного процесса, но грозит ему до 15 лет тюрьмы и штрафом до миллиона долларов. Обвинения касаются неуплаты налогов на 1,4 млн долларов за 2016-2019 годы.

Участники процесса в федеральном суде Лос-Анджелеса собирались приступить к отбору жюри присяжных. Вместо этого Байден своим заявлением прекратил процесс.

Судья Марк Скарси назначил

оглашение приговора на 16 декабря. Байден признал вину без оглашения с прокурорами.

Ранее, летом 2023 года, Хантер был признан виновным в сокрытии своей зависимости при покупке оружия. Президент Джо Байден заявил, что не планирует помиловать сына.

Хантер Байден заработал около 7 млн долларов, будучи членом правлений «Бурисма» и китайского фонда, однако потратил почти все деньги на наркотики и роскошь, не уплатив налоги.

ESTÉE LAUDER COMPANIES

WAREHOUSE SALE
VENTE D'ENTREPOT

EY CENTRE • HALL 4
4899 UPLANDS DR, OTTAWA, ON K1V 2N6

4 DAYS ONLY
OCTOBER 3-6, 2024

50%
DE RÉDUCTION OU PLUS*
50% OFF OR MORE*

ESTÉE LAUDER MAC CLINIQUE Too Faced
BOBBI BROWN Bumble and bumble. smashbox
DARPHIN GLAMGLOW LAB STRIPS AVEDA
AND MORE

Makeup - Skincare - Haircare - Fragrances and More
Maquillage - Soins De La Peau - Soins Des Cheveux - Parfum et Plus

THURSDAY & FRIDAY
DOORS OPEN 9 AM | DOORS CLOSE 7:30 PM
SATURDAY & SUNDAY
DOORS OPEN 9 AM | DOORS CLOSE 5:30 PM

OPEN TO THE PUBLIC | NO RESERVATIONS NEEDED | OPENING AND CLOSING HOURS ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE DUE TO CAPACITY AND AVAILABILITY

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗЕСНЫХ СИТУАЦИЯХ

<p>МАРИАННА ШТУРМАН Ph.D., R.P., CCC</p> <p>Доктор психологических наук и психотерапевт с лицензией на практику в Онтарио и многолетним стажем работы по оказанию помощи людям в разных тяжелых жизненных ситуациях и кризисах.</p>	<p>Обращайтесь ко мне:</p> <ul style="list-style-type: none"> -если вы испытываете тревогу, страх, депрессию, подозрение, бессонницу, кошмары, или навязчивые воспоминания - если вы переживаете утрату близкого человека, разрыв отношений (развод), увольнение, или другие потери - если вам нужна поддержка при адаптации к новой культуре или при подаче заявки на статус беженца <p>Или</p> <ul style="list-style-type: none"> -если у вас появились сложности в отношениях в семье, на работе или в социуме.
<p>Жизнь порой бывает сложной, но помните: вы не одни.</p> <p>ВМЕСТЕ МЫ НАЙДЕМ ВЫХОД</p> <p>Я помогу справиться с тяжелыми чувствами и вернуть радость жизни.</p>	
<p>Звоните или пишите: буду рада помочь. Телефон: 613-263-4557 E-mail: mashturman@gmail.com Адрес: 317 Catherine St. (at Lyon St.) Мой сервис покрывается разными страховками</p>	



ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СЛУЖАЩИЕ

Новые гибридные правила работы для федеральных служащих

С 11 сентября федеральные служащие в Оттаве и Гатино будут обязаны чаще появляться в офисах из-за новых правил гибридной работы. Теперь сотрудники основной государственной службы должны находиться в офисе минимум три дня в неделю, а руководители — четыре дня.

«Работа на месте усиливает сотрудничество в командах и способствует обучению», — говорится в письме от Джона Ханнафорда, секретаря Тайного совета, и Билла Мэттьюса, секретаря Казначейства.

Согласно новым правилам, все работники основной госслужбы, участвующие в гибридной программе, обязаны работать на месте минимум три дня в неделю. Это также касается тех, кому ранее было разрешено работать удалённо, включая сотрудников ИТ и работников колл-центров.

Новое требование затронет 282 152 человека. Ведомства вне основной госслужбы рекомендовано принять аналогичную стратегию для создания единого подхода по всей федеральной системе.

Правительство объясняет новые правила тем, что личное присутствие способствует более эффективному взаимодействию, ускоряет адаптацию новых сотрудников и формирует сильную культуру производительности, что, в свою очередь, способствует повышению качества предоставляемых услуг гражданам.

Исключения могут быть сделаны для сотрудников, нанятых удалённо до 16 марта 2020 года, коренных народов, для которых местоположение критично, а также тех, кто живёт более чем в 125 км от рабочего места. Допускаются и временные исключения по операционным причинам.

Федеральные профсоюзы продолжают оспаривать новые требования.

Анастасия Чупина

ВОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНЫХ АВТОБУСОВ

В Оттаве не хватает 20 водителей школьных автобусов

В западной и центральной части Оттавы отменены многие маршруты школьных автобусов. Два англоязычных школьных совета Оттавы нуждаются в 20 водителях, что влияет на около 80 маршрутов, по данным обновления от пятницы.

Около 14 водителей проходят обучение или ждут лицензий от Министерства транспорта провинции, сообщает Управление школьных перевозок Оттавы (OSTA), обслуживающее школьные советы Оттавы-Карлтона и Оттавский католический школьный совет.

Нехватка водителей состав-

ляет примерно 1,8% всех услуг OSTA. Маршруты, которые отменены, размещены на сайте OSTA.

В прошлом году 7 500 семей узнали, что их дети останутся без автобусов из-за нехватки 130 водителей. Родителям советуют искать альтернативный транспорт или использовать ваучеры на проезд на общественном транспорте.

Яна Б



ВЫВОЗ МУСОРА

Новый лимит на вывоз мусора в Оттаве: что нужно знать

Осенью 2024 года жителям Оттавы предстоит освоить новый лимит на вывоз мусора — с 30 сентября все дома смогут выбрасывать только три предмета мусора каждые две недели.

Экологические ассистенты (ЕЕА) будут посещать дома в сентябре, октябре и ноябре, чтобы предоставить информацию о новых правилах и ответить на вопросы. Они не будут заходить в дома, но будут общаться с жителями на местных мероприятиях. Цель нововведения — уменьшить количество ненужных отходов и продлить срок службы полигона

Трейл-Роуд до 2049 года в рамках новой программы управления отходами.

Ограничение в три предмета — самое крупное изменение в правилах вывоза мусора с 2012 года. Один предмет мусора — это мешок для мусора, контейнер объёмом до 140 литров или крупный предмет, такой как мебель. Например, комбинация может включать один 140-литровый контейнер, мешок и сломанную мебель.

Переход на новые правила будет поэтапным: в октябре мусор будет собирать, превышение отмечать, а с декабря — оставлять лишние предметы с уведомлением.

Юрий Натчетой

ДЕТСКИЕ САДЫ

Онтарио лишает финансирования детские сады вне программы \$10 в день

Детские сады Онтарио, не участвующие в программе \$10 в день, с 2025 года потеряют провинциальное финансирование, включая субсидии для семей и повышение зарплаты сотрудникам, что может снизить их оплату на \$2 в час. Семьи, уже получающие субсидии, сохранят их, но новые не смогут их получить в таких садах.

Средства будут направлены на поддержку программы \$10 в день. Это решение осложнит работу детских садов вне программы и ограничит доступ к уходу за детьми, считает Андреа Ханнен из Ассоциации операторов детских садов Онтарио. Центры вне программы могут устанавливать свои тарифы и субсидии, но им придётся закрываться или повышать плату за услуги.

Программа \$10 в день должна быть преимущественно общественной и некоммерческой, но лимиты на долю частных мест препятствуют её расширению.



Анастасия Чупина

ЗАПРЕТ НА КОНТРАКТЫ

Колледжи ошеломлены приказом о прекращении международной деятельности



Колледж Алгонкин заявляет, что «ищет разъяснений» по поводу новой политики провинциального правительства.

Спустя три недели после объявления провинцией моратория на все новые «международные виды деятельности» для колледжей до сих пор неясно, что это означает для 24 колледжей Онтарио, включая Алгонкин.

В письме от 16 августа к президентам колледжей министр Джилл Данлоп сообщила о приостановке всех новых международных ини-

циатив колледжей с немедленным вступлением в силу, ожидая пересмотра директивы министра по предпринимательской деятельности.

Колледжам запрещено заключать новые контракты, касающиеся обучения за пределами Канады. Мораторий охватывает создание филиалов, лицензионные соглашения на учебные программы, контракты на корпоративное обучение.

Набор студентов и исследовательские партнёрства не включены.

Мариана В

РОСТ НАСЕЛЕНИЯ

Открытие новой средней школы в Стиствилле откладывается до 17 сентября

Новую среднюю школу Maplewood в Стиствилле планируют открыть 17 сентября, после задержки, вызванной строительными работами. Оттаво-Карлтонский школьный совет (OCDSB) сообщил родителям, что школа примет учеников, если не возникнет непредвиденных проблем.

«Сотрудники города Оттавы всю неделю находились на объекте, пока подрядчик завершает необходимую работу для заселения», — говорится в письме. Ожидается проверка готовности на следующей неделе, и к 11 сентября будет отправлено подтверждение по электронной почте.

Учебный год в OCDSB начался, но школа Maplewood не была готова к открытию. Учащихся 7 и 8 классов направили в другую школу, а 9-классники занимались дома.

OCDSB также сообщил, что на следующей неделе будет изменено расписание для всех учеников Maplewood. Для упрощения переходного периода учащиеся с 7 по 9 класс будут учиться дома в асинхронном режиме под руководством учителя 13 и 16 сентября. Персонал школы Maplewood использует эти два

дня для переноса оборудования из школы DA Moodie и подготовки учебных помещений. Учителя предоставят подробную информацию по учебному процессу на эти дни.

Родители и опекуны получают дополнительную информацию по электронной почте. Совет поблагодарил семьи за терпение и признал, что задержки вызвали неудобства и стресс.

В этом учебном году школа Maplewood примет 807 учеников 7–9 классов из Стиствилля. Каждый год она будет добавлять новый класс, пока в 2027 году не станет школой для учеников с 7 по 12 класс.



Анастасия Чупина

БЕЗРАБОТИЦА

StatsCan: безработица в стране достигла 6.6% — максимум с 2017 года

В августе безработица в Канаде достигла 6.6% — это наивысший уровень с середины 2017 года, если не учитывать пандемию COVID-19. Хотя численность рабочей силы выросла на 83,000 человек, страна потеряла почти 44,000 рабочих мест на полный рабочий день за тот же период.

Согласно августовскому отчету Статистического управления Канады, уровень занятости снизился на 0.1%, а безработица выросла на 0.2%. Эксперты опасаются, что слабый экономический рост осенью может

привести к годовой величине ВВП в третьем квартале всего в 0.5%, что значительно ниже прогноза Банка Канады.

Для поддержания стабильности на рынке труда Канаде необходимо создавать около 50,000 новых рабочих мест в месяц.

Консервативный критик финансов Джасрадж Сингх Халлан обвинил правительство Трюдо в неудачной политике, заявив, что канадцы едва выживают, а премьер-министр увлекается элитными мероприятиями и не обращает внимания на их проблемы.

Анастасия Чупина

ДОСТУПНОЕ ЖИЛЬЕ

Правительство выделяет участки в Оттаве для доступного жилья

На прошлой неделе федеральное правительство объявило о планах преобразования 22 федеральных участков в Оттаве в жилые объекты. Теперь правительство делится подробностями о возможных вариантах этих преобразований.

Эти меры являются частью недавно анонсированного Канадского банка государственной земли, запущенного в воскресенье. В рамках этой инициативы было выделено 56 федеральных участков по всей стране, которые могут быть использованы для строительства жилья.

Министр по делам семей, детей и социального развития Дженна Суддс в четверг назвала два участка в районе Wateridge Village компании Canada Lands Company, на месте бывшей базы канадских вооружённых сил

Rockcliffe. Эти участки могут разместить 495 жилых единиц, при этом минимум 30% будет отведено для доступного жилья.

«Где это возможно, эти государственные земли останутся государственными. Они будут оставаться государственными через аренду по низкой цене, чтобы снизить затраты на строительство и поддержать создание необходимого доступного жилья», — сказала Суддс.

Примером подобного проекта является комплекс доступного



Министр по делам семьи, детей и социального развития Дженна Саадс

жилья на 271 единицу, принадлежащий Ottawa Community Housing в Wateridge.

Однако специалисты отрасли отмечают, что для начала строительства недостаточно только наличия земли.

«Важно также обеспечить финансирование, доступ к кредитам и налоговые льготы. Всё это вместе

помогает достичь нужного уровня доступности жилья. Но начало с земли — это хорошая основа», — сказал Клифф Юдале, главный директор по развитию Ottawa Community Housing.

Правительство принимает предложение по двум участкам в Wateridge Village.

Юрий Б

НЕБОСКРЕБ

Спорная высота в Ститтсвилле предстанет перед комитетом по планированию в более коротком варианте

Сотрудники администрации города Оттава рекомендуют утвердить проект строительства небоскребов в Ститтсвилле, который, хотя и был сокращен, все равно станет самым высоким зданием в районе, если его построят.

Проект включает два здания на Хейзелдин-роуд, к западу от Карп-роуд: одно в 12 этажей, другое в 21 этаж, с общим количеством 431 квартиры.

Изначальный план включал 9- и 25-этажные здания, но вызвал негативную реакцию общественности. В феврале состоялось виртуальное обсуждение, в котором приняли участие около 300 человек, и было подано более 300 письменных возражений. Бо-



Концептуальный чертеж предлагаемой застройки по адресу 6310 и 6320 Hazeldean Rd.

лее 700 человек подписали петицию против проекта.

В отчете для комитета от 11 сентября говорится, что разработчик согласился уменьшить высоту одного здания с 25 до 21 этажа, но увеличить другое с 9 до 12 этажей.

Советник района Ститтсвилл Глен Гауэр выразил опасения, подчеркнув, что такие здания могут оказать давление на местную инфраструктуру.

Сотрудники администрации города утверждают, что проект соответствует Официальному плану и добавляют, что отказ от его утверждения может привести к юридическим рискам, в том числе необходимости привлечения внешних экспертов.

Анастасия Чупина

РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ

В Оттаве на рынке недвижимости продажи выросли на 10%

В августе рынок недвижимости в Оттаве оживился: продажи домов увеличились на 10%, хотя цены оставались стабильными летом. По данным Совета по недвижимости Оттавы, в августе было продано 1 100 домов, по сравнению с 1 241 единицей в июле.

Базовая цена нового дома или квартиры в августе составила \$646 000, что на 0,3% ниже по сравнению с августом 2023 года. Базовая цена одного семейного дома в прошлом месяце составила \$732 500, что также на 0,3% ниже, чем год назад. В июле бенчмарк-цена одного семейного дома в Оттаве была \$734 700.

Совет по недвижимости ожидает, что снижение процентных ставок Банком Канады в этом месяце поможет поддержать активность на рынке в осенний период. В

августе было зарегистрировано 1 907 новых жилых объектов, что на 0,2% больше по сравнению с августом 2023 года. По состоянию на конец августа в Оттаве было 3 324 дома на продажу.

По словам Пола Цана, президента Совета по недвижимости, доступность жилья остается основной проблемой для покупателей.



Юрий Б

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ

После длительного периода искусственного замедления экономического роста Банк Канады пытается его активизировать

Однoкo правление озобочено тем, что вялое состояние рынка труда может этому помешать.

«Если это продолжится, то восстановить нормальный уровень потребления станет крайне сложным, а давление на инфляцию и темпы роста увеличатся», — констатирует банк.

Хотя рост потребительских цен продолжает слабеть, банк придает больше значения рискам, связанным с поставленной им целью довести инфляцию до 2%, и дает понять, что будет продолжать снижение учетной

ставки до тех пор, пока это намерение не реализуется.

Следующее объявление о ее понижении намечено на 4 сентября.

В то же время, «крупные канадские банки чувствуют необходимость снизить ставку еще до конца июля, — заявил Рой Мендес, управляющий директор Desjardins. — И хотя Центробанк продолжает верить в то, что покупательский спрос восстановится, его руководство беспокоит риск, связанный с грядущим обновлением мортгиджа и проблемным рынком труда».

Мариана В

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ДОМ

Строительство 'net-zero' (или «ноль выбросов») * дома началось недалеко от Атена, Онтарио

Новый «нулевой» дом начал строиться неподалёку от Атена, Онтарио, компанией CABN. Они строят и развивают дома, которые производят столько же энергии, сколько и потребляют, благодаря солнечным панелям.

Кроме энергоэффективности, такие дома строятся гораздо быстрее, чем стандартные. Строительство дома одного клиента началось на прошлой неделе, и по словам CABN, он сможет переехать уже 1 ноября.

«Дома поставляются в виде комплектов и собираются за считанные дни», — рассказал Джексон Уайатт. — Это быстро, устойчиво и позволяет

* Net-zero (или «ноль выбросов») относится к зданиям или домам, которые генерируют столько же энергии, сколько они потребляют за определенный период, обычно за год. Такие дома стремятся к нулевому энергетическому балансу, часто используя комбинацию энергоэффективных конструкций и возобновляемых источников энергии.



Строительство дома CABN на озере Чарльстон, недалеко от Атена, Онтарио

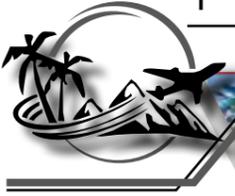
строить в действительно красивых местах».

Компания была основана в 2021 году и уже разработала или планирует разработать 30 различных единиц по всей Северной Америке.

CABN предлагает четыре модели домов, цена которых варьируется от \$249 000 до \$689 000. Самая маленькая модель — 540 кв. футов, самая большая — 1850 кв. футов.

Энергоэффективность домов позволяет экономить на коммунальных услугах.

Юрий Б



ОЗЕРА МУСКОКА: ОСЕННИЙ ОТДЫХ

В Японии самым прекрасным считается время цветения сакуры. Ну, а в Канаде - осенняя пора, когда деревья одеваются в красно-желтый наряд, и все вокруг становится похожим на сказку. Воздух чист и прозрачен, вот-вот улетят в теплые края птицы, и хочется успеть полюбоваться этой красотой...



Spencer George Conservation Area

Двухчасовая прогулка по Spencer George Conservation Area обещает не одно, а несколько удивительных зрелищ. Первым является знаменитый водопад Tews Falls, высотой в 41 м, всего на несколько метров ниже Ниагарского водопада. Около него оборудованы две смотровых площадки, дающих возможность увидеть с близкого расстояния летящие с высоты струи воды, окруженные осенней листвой. Поднявшись по тропинке вдоль Niagara Escarpment, вы оказываетесь на вершине Dundas Peak, с которой открывается изумительная панорама окрестностей, покрытых многоцветным ковром. Кроме того, посетители могут пройти к другому водопаду, многоуровневому Webster Falls, который ниспадает со склона холма 22-метровым полотнищем. Продолжив путь через каменный мостик, вы выходите к Dobson-McKee lookout, еще одной смотровой площадке на вершине утеса. К водопаду Webster Falls оборудована дорожка для людей в инвалидных креслах. Правила заповедника не позволяют приводить с собой домашних животных. Необходимо заранее зарезервировать ваш визит онлайн, на сайте <https://conservationhamilton.ca/spencer-reservations>.



Информация:

<http://conservationhamilton.ca/spencer-gorge> и по тел. 905-628-3060.

Адрес: 590 Harvest Rd., Dundas.

Время: круглый год, ежедневно, от рассвета до заката.

Вход: \$10 reservation fee + \$16 за машину и водителя. За каждого пассажира старше 5 лет - \$5. Подробности на сайте.

Blue Mountain

Популярный курорт Blue Mountain предлагает массу возможностей увидеть красоту онтарийской природы. 25 км тропинок для хайкинга в Blue Mountain Explore Park открывают фантастические виды окрестностей. Одним из самых известных является Apple Bowl Lookout trail, длиной примерно 2 км, с высоты которого глазам путешественника предстает идиллический пейзаж Georgian Bay.

Идти по этой тропе совсем нетрудно, время в пути занимает менее часа. А ваш билет включает в себя доступ к канатной дороге Open Air gondola и многочисленным аттракционам, среди



которых сапогу Climb Net Adventure, Cocoon Crawl Playscape, и Chutes & Loops Ball Run.

Информация:

www.bluemountain.ca/things-to-do/explore#filters=types:Hiking

и по тел. Toll Free 1-833-583-BLUE.

Адрес: Gord Canning Dr., Blue Mountain.

Время: ежедневно, 10:00 am - 6:00 pm.

Вход: билет Explore All Day (Flex) Non-Walking - \$10 (0-4 года); \$15 (5-12 лет); \$17 (13-17 лет); \$22 (18-64 года).

Halton County Radial Railway

Уникальную возможность совершить путешествие в прошлое и увидеть, какой была онтарийская осень, например, в 30-е годы прошлого века, предлагает Halton County Radial Railway, в городе Campbellsville.

Здесь можно прокатиться на старинном трамвае по 2-х километровой линии первой в Онтарии электрической железной дороги до исторической станции Rockwood, любуясь окружающей природой через окно.

Эта станция служила в качестве уже готово декорации во многих фильмах, включая Anne of Green Gables, Daniel Cook и Cinderella Man. А бережно сохраняемые вагоны того времени являются действующими экспонатами местного железнодорожного



музея, в котором выставлено 75 старинных трамваев, автобусов, троллейбусов и других транспортных средств.

В октябре Halton County Radial Railway открыт каждую субботу и воскресенье.

Информация:

<https://hcry.org>

и по тел. 519-856-9802.

Адрес: Halton County Radial Railway, 13629 Guelph Line, Milton.

Время: по уикендам, 10:00 am - 5:00 pm. Первый трамвай отправляется в 11:00 am, последний в 4:00 pm. Сувенирный магазин - 10:00 am - 4:00 pm.

Вход: \$24 - для взрослых; \$22 - для пенсионеров (65+); \$18 - для молодежи (10-17); \$12 для детей (4-9). До 4-х и после 90 лет - бесплатно. Family Pass (2 взрослых, 2 детей) - \$70.

Bala



Маленький городок Bala, в двух часах езды от Торонто, являющийся частью Township of Muskoka Lakes, нередко называют Cranberry Capital of Ontario - столицей онтарийской клюквы.

Bala стоит на Muskoka Lakes Cranberry Route, вдоль которого расположены знаменитое Johnston's Cranberry Marsh, "клюквенное болото", винодельня, и более 30 курортов, спа, ресторанов, магазинов и других бизнесов.

Из клюквы в этих краях делают вино нескольких сортов, сидр, пиво, легкие напитки, соусы, мороженое, мед, начинки для выпечки, и еще множество всяких вкусностей.

С таким же успехом Bala можно считать столицей водопадов, которых вокруг целых три, и все находятся прямо в черте города, в пределах пешей прогулки. Образуются они там, где из Lake Muskoka берет свое начало река Moon River.

В осеннее время окрестности городка покрываются желтыми, красными, оранжевыми и золотыми красками, превращаясь в волшебный калейдоскоп.

Информация:

www.muskokalakeschamber.ca/news-events/visit-bala и по тел. 705-762-5663.

Адрес: 3181 Muskoka Rd.169, Bala.

Время: круглый год, ежедневно.

Вход свободный.

Взгляд за кулисы

Сегодня мы приглашаем вас на специальную экскурсию, за кулисы клиники зубного протезирования *Ottawa South Denture Clinic*, чтобы показать вам некоторые аспекты работы клиники, которые большинство пациентов не видят, не знают или даже не задумываются о них во время своих визитов.

Независимо от того, впервые ли вы сталкиваетесь с зубными протезами или пользуетесь ими уже давно, понимание того, что происходит за кулисами, может вызвать у вас большее уважение к той заботе и мастерству, кото-



рых слепков, которые могут вызвать рвотный рефлекс, цифровые слепки делаются с помощью сканирования полости рта. Это быстро, чисто и намного комфортнее для пациентов.

Кроме того, они позволяют создавать более точные и быстрые результаты, зачастую по той же или даже более низкой цене. Цифровые файлы проще передавать и изменять, что улучшает сотрудничество с другими специалистами. Пациенты также могут легче визуализировать конечный результат, что делает процесс планирования лечения легким и понятным.



За кулисами клиники ЗУБНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

рые вкладываются в каждую улыбку, которую они создают.

В основе команды клиники — опытный зубной протезист *Евгений Сорокатый*, преданная своему делу офис-менеджер *Фон* и талантливый сертифицированный зубной техник *Халил*.

Зубные техники работают за кулисами лаборатории, изготавливая необходимые компоненты зубных протезов, такие как блоки для прикуса, установщики, обработку, перебазировку и многое другое. Зубные протезисты проводят все личные встречи с пациентами, включая снятие слепков, сканирование полости рта, определение прикуса, примерки, корректировки, а также выполняют лабораторные работы, чтобы довести каждый зубной протез до совершенства. Это действительно командная работа протезистов и зубных техников, направленная на создание красивых улыбок, которые становятся гордостью и радостью каждого их пациента.

Различия между протезистами и стоматологами

Хотя и протезисты, и стоматологи играют важную роль в уходе за полостью рта, их области экспертизы различаются. Стоматологи имеют более

широкий круг практики, включая диагностику, лечение и профилактику заболеваний полости рта. В отличие от них, протезисты специализируются именно на изготовлении и установке съемных стоматологических приспособлений, таких как зубные протезы, устройства против храпа, защитные капы для спортсменов и другие протезные устройства для пациентов, потерявших зубы. Протезисты часто сотрудничают со стоматологами, особенно когда пациентам требуются специализированные услуги, такие как удаление зубов, установка имплантов, восстановительные работы, гигиена или лечение кариеса. Важно провести стоматологические работы, такие как пломбирование, чистка и установка коронок, до изготовления зубных протезов, чтобы обеспечить их наилучшую подгонку и функциональность. Это сотрудничество между стоматологами и протезистами гарантирует то, что пациенты получают комплексный уход, где каждый специалист сосредоточен на своей области специализации.

Повседневная жизнь протезиста

День протезиста гораздо более динамичный, чем можно ожидать. Они

немного похожи на учителей — полны энергии и готовы делиться своими знаниями с другими. Каждый день начинается с ознакомления с расписанием, за которым следуют консультации с пациентами, обсуждение лечения, документация, сканирование полости рта, цифровая печать и дизайн протезов, и работа во взаимодействии с другими специалистами. Протезисты — это практичные люди, иногда выполняющие сразу несколько ролей в клинике, особенно в экстренных случаях. Вы даже можете увидеть своего протезиста, отвечающим на телефонные звонки, помогающим со страховкой и, конечно, за изготовлением зубных протезов в лаборатории!

Использование цифровых технологий в уходе за протезами

Цифровые технологии определенно оставили свой след в индустрии протезирования. Хотя еще не все процессы цифровые, многие передовые клиники, включая *Ottawa South Denture Clinic*, внедряют цифровые технологии для улучшения качества обслуживания пациентов. Цифровые слепки, например, трансформировали процесс создания зубных протезов. Вместо традиционных, неудоб-

Принятие новой федеральной программы Канадского плана стоматологической помощи (CDCP)!

Ottawa South Denture Clinic с гордостью сообщает, что они теперь принимают Канадский план стоматологической помощи (CDCP - Canadian Dental Care Plan), делая стоматологическое лечение более доступным для вас и вашей семьи.

Улыбки для столицы

Цель клиники *Ottawa South Denture Clinic* - предоставлять пациентам не только зубные протезы высшего качества, но и лучшее понимание той заботы и мастерства, которые вкладываются в каждую улыбку, которую они создают.

Ottawa South Denture Clinic

Тел.: 613-695-9229

Адрес: 701 - 2210 Prince of Wales Dr., Nepean, ON K2E 6Z9

Сайт: www.OttawaSouthDenture.com

E-mail: info@ottawasouthdenture.com



НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ



OLGA BALAUR

REAL ESTATE BROKER

CELL: 613-400-3268 OFFICE: 613-369-5199



БАНК КАНАДЫ СНИЗИЛ КЛЮЧЕВУЮ СТАВКУ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЛИЯНИЕ НА РЫНОК ЖИЛЬЯ

Банк Канады 4 сентября, в третий раз подряд, снизил свою ключевую процентную ставку на 0,25% до 4,25%. Управляющий Банка Тифф Маклем отметил, что он может корректировать темпы снижения процентных ставок, если это будет продиктовано экономическими показателями.

«Если инфляция окажется сильнее, чем мы ожидали, или если в экономике будет значительно меньше слабых мест, чем мы оцениваем, да, может быть целесообразно замедлить темпы снижения ставок», — отметил Маклем. «С другой стороны, если экономика будет значительно слабее, если инфляция будет значительно слабее, чем мы ожидали, да, может быть целесообразно сделать больший шаг, что-то большее, чем 25 базисных пунктов».

Канадская экономика росла более быстрыми темпами, чем ожидалось, во втором квартале, но предварительные данные указывали на слабую активность в июне и июле. Маклем сказал, что это говорит о том, что рост

может быть слабее, чем прогнозировал Банк Канады.

Маклем повторил, что если инфляция продолжит снижаться, как и ожидалось, «разумно» ожидать дальнейшего снижения ставок.

Годовой уровень инфляции в Канаде уже несколько месяцев ниже трех процентов, достигнув 2,5 процента в июле.

Главный экономист TD Беата Каранчи говорит, что снижение ставки на четверть пункта было правильным решением, учитывая, что экономика все еще подает неоднозначные сигналы.

Но она говорит, что риски снижения являются более серьезной проблемой для Банка Канады, то есть существует большая вероятность того, что инфляция снизится

больше, чем ожидалось, а не наоборот.

«Мы начинаем видеть, как на рынке труда и со стороны потребителей образуются

лирования рынка недвижимости, мнения расходятся относительно того, насколько последнее снижение увеличит активность.

После третьего подряд понижения некоторые эксперты сходятся во мнении, что совокупное снижение процентной ставки Банком Канады на 0.75% может «начать стимулировать» покупателей снова выходить на рынок жилья. Предыдущие

генеральный директор Royal LePage, подчеркнул в интервью Bloomberg, что стоимость жилья в этом году в основном стабилизировалась, а более низкие затраты по займам улучшили доступность. Он добавил, что покупатели сегодня будут более тщательно оценивать, покупать ли сейчас или подождать на текущем рынке.

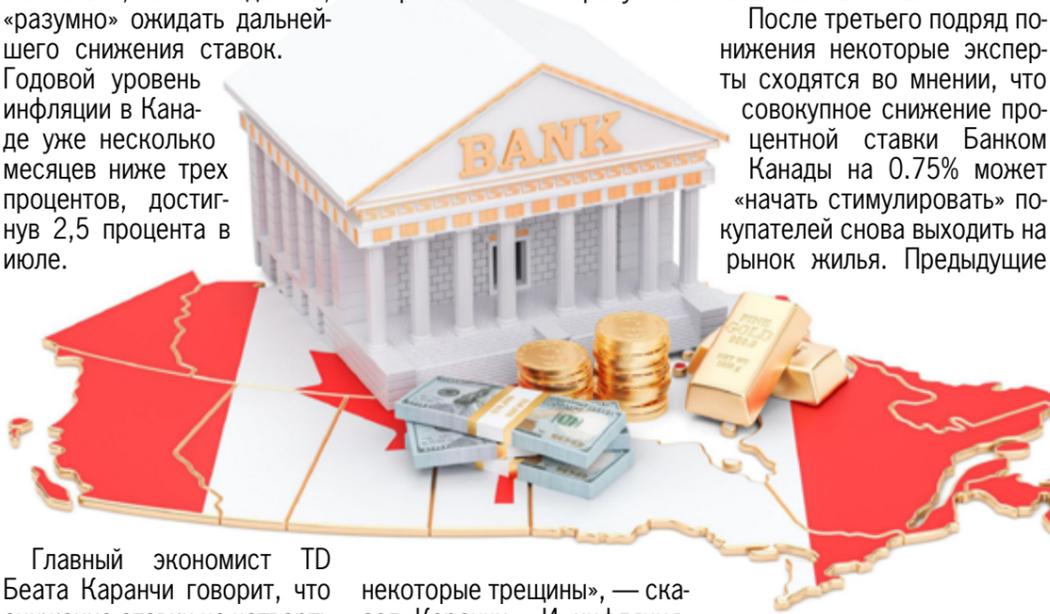
«Как только на рынок выйдет очередь покупателей «ждунов», накопленный спрос подтолкнет цены вверх. Этой осенью мы можем ожидать, что некоторые канадцы сделают решительный шаг, в то время как те, кто совсем нетерпим к риску, могут подождать дальнейшего снижения ставок», — сказал Сопер.

Такое решение может стоить покупателям возможности приобрести недвижимость без спешки, без войн предложений и по более интересной цене сегодня.

Следующее объявление Банком Канады о процентной ставке запланировано на 23 октября.

два снижения ставок в июне и июле не оказали существенного влияния на спрос на недвижимость, поскольку потенциальные покупатели ждали дальнейшего плана по траектории ставок от Банка Канады.

Фил Сопер, президент и



некоторые трещины», — сказал Каранчи. «И инфляция, составляющая два с половиной, в целом соответствует целевому показателю; мы уже начинаем предполагать снижения на 50 базисных пунктов (0.50%)».

Хотя эксперты говорят, что предыдущие два снижения ставок Банка Канады мало что сделали для стиму-

Подготовила Ольга Балаур



СПАСИБО, ДОКТОР!

У каждого из нас есть люди и события, добрую память о которых мы храним всю свою жизнь. Что такое добрая память? В моём представлении – это осознанное стремление бесконечно выразить благодарность, ведь человеческие воспоминания зачастую прочней мрамора и гранита. И если воспоминания эти искренние, время над ними не властно. Поэтому у меня нет ни капли сомнения в том, что бесконечное число благодарных пациентов вспоминают добрым словом ДЕНИСА ГРУНИНА, имя которого наверняка известно каждой оттавской русскоязычной семье.

Уже много лет, как известный специалист в области альтернативной медицины, он проявляет себя настолько достойно, что большинство из тех, кому повезло попасть к нему на приём, вспоминают о нём исключительно в превосходной степени.

Медик обязан вкладывать в свою работу не только знания и профессиональный опыт, но и душу. У души, говорят, нет ни слов, ни голоса. Она выражает свою любовь посредством действия, даря то, что в данную минуту человеку приносит облегчение, притупляя боль. Традиционная медицина не всегда быстро и эффективно помогает справиться с болезнями. Всё большее число нуждающихся в квалифицированной медицинской помощи обращаются к экспертам по иглоукалыванию и китайской традиционной лекарственной терапии, китайской гимнастике. Таковым и является Денис Грунин.

Родившись и проведя детство и юность в Казахстане, Денис заинтересовался китайской медициной, познакомившись с китайским целителем, приехавшим туда. Парень настолько увлёкся, что год учился у этого целителя, став его официальным учени-

ком. Учился в колледже по альтернативной медицине со стажировкой в китайском Хорбине. Потом окончил ещё один колледж в Израиле со стажировкой в китайском Чэнду. Прожив 14 лет в Израиле, переехал в Канаду, сперва в Манитобу, затем в Онтарио. В настоящее время живет и работает в Оттаве, успешно

занимаясь иглотерапией, в том числе лазерной и электроакупунктурой, баночным массажем, китайской фармакологией...

К нему обращаются страдающие артритами и артрозами, аллергиями разных типов. Помогает он и перенёсшим инсульт, и всякого

цитаты: "Success is not the way to happiness. Happiness is the way to success. If you love what you are doing, you will be successful" (Buddha) – высказывание Будды о счастье и успехе. Другая цитата, автор которой – Мать Тереза, такова: "We cannot do great things in this world. We can only do small things with great love" (Mother Theresa). Я думаю, под таким девизом, руководствуясь им как мантрой, и работает герой моего повествования. Он счастлив, вкладывая в свой труд душу, и делает счастливыми других, это счастье и приводит к успеху, а не наоборот.

Иглотерапевт Д. Грунин не просто любознателен и высоко профессионален, он – мастер создавать удивительно комфортную эмоционально-психологическую атмосферу во время приёма. Она разрушает неуверенность пациента, превращая его в соучастника творческого процесса исцеления. К тому же он – интересный человек с широким общекультурным информационным диапазоном. Самая дорогая валюта в современном мире – это внимание.

Жизнь-то переменчива, как и наше самочувствие. Поэтому даже лишь сам факт, что в нашем городе, совсем близко есть такой чудесный доктор, готовый оказать внимание и поставить на ноги, в прямом и переносном смысле, заболевших сограждан, греет душу.

Пусть для доброго доктора всегда во мгле будут гореть яркие тёплые звёзды, пусть согревает его надежда, а по месту жительства и месту работы будет постоянно прописана большая удача! Спасибо Вам, доктор, от всех многочисленных пациентов!

МАРИНА КОЧЕТОВА



рода инфекции, восстанавливает после травм и ряда хирургических вмешательств... Этот человек ежедневно растрчивает себя ради здоровья других людей, становясь для них Богом, на которого возложены все надежды.

В приемной Д. Грунина нельзя не обратить внимания на две мудрые

HYUNDAI IONIQ 5

Hyundai Ioniq 5 получил американскую прописку

Обновлённый электрический кросс-хэтчбек Hyundai Ioniq 5 будет первой моделью, которая встанет на конвейер новенького завода Hyundai Motor Group Metaplant America (HMGMA) в американском штате Джорджия.

Вдобавок в привязке к североамериканскому рынку Ioniq 5 обзавёлся оффроудной версией XRT с увеличенным дорожным просветом и защитным пластиковым декором с пиксельной текстурой.

Отличительные осо-

бенности версии XRT — это увеличенный на 23 мм до 178 мм дорожный просвет, всесезонные шины размерности 235/60 R 18, защитный пластиковый обвес и некрашенные бамперы с пиксельной текстурой, колёсные диски с отверстиями в виде пикселей, чёрные корпуса зеркал и чёрный спойлер на багажной двери,

красные буксирные проушины в переднем бампере, эксклюзивные цвета кузова, всепогодные коврики в салоне, чёрная обивка потолка и обивка сидений с тиснением XRT на спинках.

Hyundai Ioniq 5 XRT будет предлагаться только с двухмоторной силовой установкой (максимальная совокупная отдача — 325 л.с. и 605 Нм) и батареей ёмкостью 84 кВт·ч, полного заряда которой хватит примерно на 400 км пробега по методике EPA — точное значение станет известно после сертификации.

Анастасия Чупина



LAND ROVER DISCOVERY

Новый Land Rover Discovery появится в 2026 году в виде минивэна

Британская компания JLR пытается дать новую жизнь бренду Discovery и увести его от конкуренции с брендом Defender: грядущие модели Discovery будут позиционироваться как семейные и максимально удобные, но при этом сохраняют приключенческий дух своих предшественников.

Так вышло, что львиную долю целевой аудитории Discovery забрал себе актуальный внедорожник Defender, являющийся на данный момент бестселлером компании JLR (бывшая Jaguar Land Rover): в

первой половине текущего года Defender, по данным самой компании, разошёлся по миру тиражом 53 232 шт. (-4,6% по сравнению с АППГ), тогда как продажи Discovery составили всего 7698 шт. (-18,6%). Между этими двумя моделями расположились Range Rover — продано 40 850 шт. (+11,9%), Range Rover Sport — 39 862

шт. (+43,4%), Range Rover Evoque — 21 487 шт. (+23%), Range Rover Velar — 13 463 шт. (+15,6%) и Discovery Sport — 9598 шт. (+5,1%). Короче говоря, большой Defender давно и безнадёжно застрял в арьергарде.

Актуальный Discovery пятого по официальной хронологии поколения (фактически оно третье по счёту) дебютировал в 2017 году и в

2020-м пережил плановый рестайлинг, после которого поползли слухи о том, что шестого поколения внедорожника, возможно, вообще не будет, а имя Discovery сдадут в архив до лучших времён.

Новый Discovery, вероятно, будет самой просторной моделью в гамме JLR, и для него уже готовится элитная спецверсия, близкая по статусу и цене к Land Rover Defender Octa, но со своими уникальными дизайнерскими и функциональными особенностями. Дорогие спецверсии флагманских моделей вообще



FORD BRONCO SPORT

Обновлённый Ford Bronco Sport: улучшенная проходимость и более современный салон

Компания Ford комплексно доработала к 2025 модельному году свой брутальный компактный кроссовер Bronco Sport: эддовая электроника стала умнее, экраны в салоне увеличились в размерах, появился хардкорный внедорожный пакет Sasquatch, а вот двигатели немного потеряли в мощности.

В салоне заметно перекроена передняя панель: она теперь имеет стандартный 12,3-дюймовый приборный экран (стрелочные циферблаты ушли в прошлое), а прежний 8-дюймовый мультимедийный экран уступил место новому 13,2-дюймовому с операционной системой SYNC 4.

В стандартное оснащение входит комплекс электронных ассистентов водителя Ford Co-Pilot360 Assist+ и специальный внедорожный ездовой режим Trail One-Pedal Drive,

позволяющий управлять разгоном и торможением только педалью акселератора — прямо как на электромобиле.

Двигатели прежние, но менее мощные — их пришлось перенастроить исходя из экологических соображений. 1,5-литровая бензиновая «турботройка» EcoBoost теперь выдаёт 182 л.с. вместо 183, зато крутящий момент вырос с 260 до 271 Нм. 2,0-литровый четырёхцилиндровый турбомотор прежде выдавал 253 л.с. и 376 Нм, теперь — 241 л.с. и 376 Нм.

Коробка передач — только 8-ступенчатый гидромеханический «автомат». Полный привод с муфтой отбора на заднюю ось входит в стандартное оснащение. В топовой комплектации Badlands и комплектации Outer Banks с пакетом Sasquatch мощность на задние колёса отбирают две индивидуальные муфты.

Юрий Б

Р О Д И Т Е Л Я М Н А З А М Е Т К У

КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ДОБРЫМ И ЗАБОТЛИВЫМ

Развитие доброты у детей — важная задача для каждого родителя. Врожденные способности к доброте и заботе формируются с самого раннего возраста и требуют поддержки и примера со стороны взрослых.



Проявление доброты в раннем возрасте

Дети могут проявлять заботу уже в первые годы жизни: сочувствовать плачущим, утешать игрушки, делиться с другими или помогать младшим и пожилым. Важно, чтобы родители поддерживали такие проявления и давали ребенку положительный пример. Как отмечал философ Альберт Швейцер, важнейшее средство воспитания — это личный пример.

Как родители могут повлиять на формирование доброты

Родители, показывающие своим поведением уважение и заботу о других, учат этому и своих детей. Например, мож-

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подайте пример, проявляя уважение и заботу о других. Объясняйте ребенку важность помощи окружающим. Будьте последовательны в правилах и указаниях. Говорите о чувствах других людей и последствиях плохого поведения. Создавайте условия для проявления эмпатии. Хвалите за доброжелательное поведение.

но вместе помогать пожилым соседям, участвовать в благотворительности или ухаживать за животными. Такие поступки демонстрируют важность заботы о других.

Важно также объяснять ребенку, почему добрые по-

ступки имеют значение. Дети охотнее следуют инструкциям, если понимают их суть. Например, просьба вести себя тихо, чтобы дать отдохнуть уставшей тётке, помогает ребенку осознать важность своего поведения.

Последовательность в воспитании и позитивный пример

Для успешного воспитания важно быть последовательным и подкреплять добрые поступки ребенка похвалой. Это помогает ему ощутить, что его поведение ценно. Хваля ребенка за заботу о других, вы укрепляете его уверенность в правильности таких поступков.

Формирование доверия и заботы в раннем детстве

Раннее детство — время, когда ребенок учится доверять окружающим. Если родители чутко реагируют на потребности малыша, это помогает ему развить чувство уверенности и собственной значимости. Такие дети легче проявляют доброту по отношению к другим.

Поощрение заботы о других в школьном возрасте

С возрастом ребенок начинает лучше понимать потребности окружающих. Важно

поддерживать его желание помогать другим, например, через выполнение домашних обязанностей. Это развивает у детей ответственность и стремление помогать не только членам семьи, но и другим людям.

Роль эмпатии в воспитании доброты

Эмпатия — это умение поставить себя на место другого и понимать его чувства. Родители могут развивать это качество, обсуждая с ребенком различные жизненные ситуации и примеряя на него эмоции других людей. Это помогает ребенку осознать важность помощи и поддержки окружающих, будь то люди или природа.

Дети обладают врожденной способностью к доброте, но для её развития необходима поддержка и пример со стороны взрослых. Если родители последовательно и с любовью устанавливают правила поведения, ребенок вырастает добрым и сострадательным человеком.

ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА:

как бороться со стрессом детям в школе

С началом учебного года дети часто сталкиваются со стрессом из-за новых обязанностей, адаптации к школьному распорядку и социальным взаимодействиям. Этот стресс может негативно влиять на их иммунитет, делая их более восприимчивыми к болезням. Важно помочь детям справиться со стрессом, чтобы поддерживать их здоровье и благополучие. Вот несколько эффективных стратегий, которые помогут укрепить иммунитет детей и уменьшить их подверженность стрессу.

1. Регулярный распорядок дня

Создание стабильного распорядка дня помогает детям чувствовать себя более уверенно и контролировать свою жизнь. Установление определенного времени для пробуждения, учебы, игр, приема пищи и сна способствует снижению уровня стресса. Регулярный распорядок помогает детям знать, чего ожидать, и снижает тревожность.

Совет: Постарайтесь соблюдать одно и то же время для сна и подъема, даже в выходные дни. Недостаток сна может ухудшать иммунную функцию, поэтому важно, чтобы дети получали достаточное количество сна для своего возраста (10-12 часов для младших школьников и 8-10 часов для подростков).

2. Здоровое питание

Правильное питание играет ключевую роль в поддержке иммунной системы. Включение в рацион детей разнообразных овощей, фруктов, белков и цельнозерновых продуктов помогает укрепить их организм. Важно ограничить потребление сахара и обработанных продуктов, которые могут ослабить иммунитет и повысить уровень стресса.

Совет: Поощряйте детей выбирать полезные закуски, такие как орехи, фрукты или йогурт. Также добавьте в рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые, киви, ягоды), витамином D (рыба, яйца, молочные продукты) и цинком (орехи, семена, бобовые), которые способствуют укреплению иммунитета.

3. Физическая активность

Регулярная физическая активность помогает детям справиться со стрессом



сом и улучшает их иммунную функцию. Упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Активность также помогает детям лучше спать, что положительно сказывается на их общем самочувствии и иммунитете.

Совет: Заинтересуйте детей в регулярных физических занятиях, таких как прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, плавание или участие в спортивных секциях. Это не только укрепит их здоровье, но и поможет снять напряжение.

4. Эмоциональная поддержка

Важно обеспечить детям эмоциональную поддержку, чтобы они могли открыто выражать свои чувства и переживания. Разговоры о школе, одноклассниках и учителях помогут родителям понять, что может вызывать стресс у ребенка, и предложить решения. Эмоциональная поддержка со стороны родителей и учителей способствует созданию чувства безопасности и уверенности у детей.

Совет: Найдите время для регулярных бесед с ребенком. Спрашивайте о его успехах и трудностях, слушайте

внимательно и поддерживайте его чувства. Это помогает укрепить эмоциональную связь и снизить стресс.

5. Практика расслабления

Методы расслабления, такие как глубокое дыхание, медитация или йога, могут помочь детям снизить уровень стресса и улучшить иммунитет. Эти практики учат детей управлять своими эмоциями и реакциями на стрессовые ситуации. Даже простые упражнения на дыхание могут помочь успокоиться и сосредоточиться в моменты стресса.

Совет: Научите ребенка простой технике глубокого дыхания: вдыхать через нос на счет до четырех, задерживать дыхание на два счета, а затем медленно выдыхать через рот на счет до шести. Повторяйте это упражнение несколько раз, чтобы помочь ребенку расслабиться.

6. Гигиена сна

Качественный сон необходим для поддержания здоровья и иммунитета детей. Недостаток сна может повышать уровень стресса и снижать способность организма бороться с инфекциями. Создание спокойной и удобной среды для сна способствует улучше-

нию качества сна и, соответственно, общего здоровья ребенка.

Совет: Убедитесь, что спальня ребенка тихая, темная и прохладная. Ограничьте использование электронных устройств перед сном и создайте ритуал подготовки ко сну, который поможет ребенку расслабиться и подготовиться к ночному отдыху.

7. Ограничение времени перед экраном

Проведение большого количества времени перед экранами (телевизорами, компьютерами, планшетами) может повышать уровень стресса и снижать физическую активность детей. Избыточное время перед экраном также связано с нарушением сна и повышенной тревожностью. Установление ограничений на использование устройств помогает детям развивать здоровые привычки и снижает их подверженность стрессу.

Совет: Установите четкие правила использования электронных устройств в семье, например, отсутствие экрана в спальне и ограничения на использование гаджетов за час до сна.

8. Социальная поддержка

Поддержка со стороны семьи и друзей важна для снижения стресса и укрепления иммунитета у детей. Дети, которые чувствуют поддержку и заботу со стороны окружающих, менее подвержены стрессу и быстрее восстанавливаются после болезней.

Совет: Поощряйте ребенка развивать здоровые отношения с одноклассниками и друзьями. Организуйте семейные мероприятия, которые способствуют укреплению эмоциональных связей и поддержке.

Стресс может существенно повлиять на здоровье и иммунитет детей, особенно в школьный период. Однако, применяя описанные выше стратегии, родители и учителя могут помочь детям справиться со стрессом и поддерживать их иммунитет на высоком уровне. Важно помнить, что эмоциональная и физическая поддержка, здоровое питание, регулярный сон и физическая активность играют ключевую роль в укреплении здоровья и благополучия детей.

МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Ученые доказали вред стерильности для иммунитета ребенка

Исследователи получили доказательство гигиенической гипотезы: если организм растет в стерильных условиях, у него повышается уровень агрессивных иммунных клеток, которые в конце концов начинают атаковать собственные ткани организма.

В медицине существует известный парадокс: чтобы вырасти здоровым, ребенок должен пройти «испытание грязью». Более 20 лет назад иммунологи выдвинули так называемую гигиеническую гипотезу, смысл которой состоит в том, что без

внешнего врага наш иммунитет развивается неправильно. Стерильные условия, чрезмерная чистота вокруг ребенка не дают его иммунной системе натренироваться на патогенах, попадающих в организм: их просто нет. При этом иммунитет начинает все чаще обращать внимание на собственные клетки организма, атакуя их вместо отсутствующих внешних патогенов. В результате у детей, росших в исключительно чистом окружении, увеличиваются шансы на обретение аутоиммунных заболеваний вроде астмы или воспалительной болезни кишечника.

Долгое время эта гипотеза держалась только на статистике. Но теперь благодаря исследованиям ученых из Гарварда (США) у нее появились более вещественные доказательства.



Анекдоты

☺☺☺
Если руки золотые, то неважно, откуда они растут.

☺☺☺
— Пап, а нас точно мама не найдет?
— Не переживай, сынок. Мы в Интернете.

☺☺☺
— А ты меня любишь?
— Да.
— А как?
— Как сосиски!
— Почему сосиски?
— Просто люблю и всё!

☺☺☺
— У тебя есть мечта?
— Да.
— Какая?
— Найти свою мечту.

☺☺☺
Идеальный мужчина — это тот, кто понимает, что нет идеальных мужчин.

☺☺☺
С утра ничего не предвещало обеду.

☺☺☺
— Я тебя люблю!
— Я тоже.
— Меня или себя?
— Себя.

☺☺☺
— Пап, а кто такой «гений»?

☺☺☺
— Это человек, который может всю жизнь работать и ничего не делать.

☺☺☺
Отец очень хотел, чтобы сын продолжил его дело, поэтому переоформил кредит на сына.

☺☺☺
Высокий спрос на искусственный интеллект



- Инспектор Мартышкин. Права и техпаспорт предъявляем.



- Здесь рыбы нет!

поддерживают блондинки с искусственными прелестями.

☺☺☺
Всё время хочу спросить своего кота — рыба на полу вкус-

нее, чем в миске?

☺☺☺
— Алло, Роза! Дорогая, нас обокрали или ты таки ушла от меня?

☺☺☺
— Новый клип Леди Гаги смотрел?

☺☺☺
— Нет, книга луч-

ше. рат, потому что спёр чужое судно.

☺☺☺
— Говорят, время лечит.

☺☺☺
— Теперь понятно, почему в поликлинике вечно приходится столько ждать очереди.

☺☺☺
Я тщательно обдумываю каждую свою покупку. Сначала что-то покупаю, а потом думаю зачем я это купил?

☺☺☺
— Пап, я приёмный?

☺☺☺
— Сынок, конечно, нет! Ты серьёзно думаешь, что мы бы выбрали тебя?

☺☺☺
— Марк Давидович, я здесь, чтобы попросить руку вашей дочери Софочки!

☺☺☺
— Яша, не хитрите, таки забирайте уже всю!

☺☺☺
Из новостей: «Когда прорвало основную трубу канализации города, наш корреспондент первым оказался в гуще событий».

☺☺☺
— Надо встретиться.
— Зачем?!

☺☺☺
— Есть проблемы.
— Я не хочу есть проблемы.

Случай из жизни

☺☺☺
Был у нас в ресторане один вредный гость, друг директора, все его хотелки исполняли.

☺☺☺
Вот как-то сидит он с директором, кушает. Официантка, их обслуживающая, была не из терпеливых. Принесли ему огурцов, очищенных от попок. А он:

☺☺☺
— Зачем отрезала? В попках самые витамины!

☺☺☺
А официантка с серьезным лицом:
— Ну их в отдельном блюде сервируют. Желаете отдельно покушать попки?

☺☺☺
Небольшой продуктовый магазинчик, вечернее время. Небольшая очередь, подходит черед одного мужичка. Он говорит продавцу:

☺☺☺
— Мне бы щучку... — тычет пальцем на витрину — Только у вас тут мелкие, сантиметров 15-20, мне бы побольше...

☺☺☺
Тут в глазах у продавца появляется нездоровый блеск. Она выдвигает из угла весы на центр стола и уходит куда-то по изогнутому узкому коридору. Вскоре появляется голова рыбы, продавец ставит ее на пол, затем начинает заносить хвост. Проходит через угол, кряхтя, и с совершенно адской улыбкой бухает рыбину на весы. Смотрит на мужика.

☺☺☺
Тот, конечно, отказался от этой громалы, но покупатель были в восторге.

☺☺☺
К нам пришёл сосед, и я с батареи трусы по-быстрому в сумку для ноута спрятала, а потом забыла про них. С ноутбуком поехала в институт. Достая на лекции зарядку и даю другу с просьбой:

☺☺☺
— Зарядку вставь в розетку, плиз... — а на зарядке те кружевные чёрные трусы. Он с недоумением:

☺☺☺
— Что это?!
Я чуть не упала, просто это было перед целым курсом! Что за...?!

☺☺☺
После этого он меня троллит: «У тебя кружевная тряпочка для ноута?»

CLASSIFIED • ОБЪЯВЛЕНИЯ

Вы можете подать объявление в газету по телефону: 613-400-3268 • e-mail: meridianpress15@gmail.com

РАБОТА

ДЕЛАЮ РЕМОНТ
в домах и квартирах
Покраска
Установка ламината
Отделка подвальных помещений
Благоустройство

613-710-6059
240spectrum@gmail.com

УСЛУГИ

УБОРКА ДОМА

- Качественно сделаю уборку в Вашем доме/квартире;
- приготворю вкусную еду;
- выгуляю и покормлю Ваших домашних питомцев;

343-598-3960

Требуется женщина
на работу
в магазин
Adams Sausages

613-749-3336

СТРАХОВАНИЕ, ИНВЕСТИЦИИ

финансовый анализ,
доп. заработок,
карьера
Павел Рожков
Primerica Financial Services

613-719-9187

ТРЕБУЕТСЯ УСТАНОВЩИКИ ОКОН И ДВЕРЕЙ

Требуется установщики и помощники окон и дверей. Опыт работы желателен. Наличие авто и телефона обязательны.

613 869 6565

ПРОДАЕТСЯ

Продается мебель, спальный гарнитур, столовый гарнитур и бытовая техника.

343-984-2238 (Лия)

УРОКИ ВОЖДЕНИЯ

DRIVING TRAINING

- MTO Certified School. Offering BDE course FOR 599+HST
- Обучаем уверенному и безопасному вождению новичков
- Подготовка к экзамену опытных водителей
- Любой уровень! Экзамен - быстро!
- Сертификат понижающий страховку



613-808-1353

УСЛУГИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Ярославна Кадулина (Yara Kadulina)
Queensview Professional Services
ykadu101@uottawa.ca
aps-on.ca/our-team/yara-kadulina/

613-596-2000 X226

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ПОЛОВ И ЛЕСТНИЦ



Hardwood, Laminate, Engineering, Subfloor

Все виды деревянных лестниц

Гарантия качества

613-720-5237

Michael

WWW.STAIRWAYS CABINETRY.COM

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ
ДЕРЕВЯННЫХ ПОЛОВ И ЛЕСТНИЦ**


*Hardwood, Laminate,
Engineering, Subfloor*

Все виды деревянных лестниц

Гарантия качества

613-720-5237

Michael

WWW.STAIRWAYS CABINETRY.COM

KDS

343-987-7047

KEEP DRIVING SAFE

Срочное получение прав от 2 до 5 дней.

1 час урок всего \$60

20 часов онлайн обучение + 10 часов в машине всего **\$649.99 (BDE Course)**

Особые цены:

3 часа + машина для теста **\$350**

5 часа + машина для теста **\$450**

Индивидуальный подход к обучению. Опытные, терпеливые инструкторы, способные найти общий язык и индивидуальный подход к каждому ученику.
АВТОШКОЛА KDS - ВАШ НАДЕЖНЫЙ АВТОДОРОЖНЫЙ ГИД.



Valentin Erikson

Barrister & Solicitor,
Notary Public



Erikson
LAW FIRM



info@eriksonlaw.ca

613-692-5885

www.eriksonlaw.ca

Real Estate Law, Family Law & Tax Law

НЕДВИЖИМОСТЬ / REAL ESTATE LAW

Покупка / продажа / рефинансирование
Оформление ссуд / mortgages

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО / FAMILY LAW

Разводы
Алименты
Опекунство

Раздел имущества

Брачные контракты

Separation agreements

НАЛОГОВОЕ ПРАВО / TAX LAW

НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

NOTARY SERVICES

Наши офисы: Ottawa, Kanata, Nepean, Manotick

Кварц, гранит



Дизайн, производство,
установка

Столешницы для кухонь

Доступные цены

Замечательное качество

613-608-7497

KANATA GRANIT

Оттава и окрестности

ROYAL LEPAGE
Performance Realty
Brokerage, Independently Owned and Operated

Услуги риелтора:

покупка, продажа,
аренда недвижимости,
информация, статистика

Галина Выдрякова
Galina Vydryakova
REALTOR® 616-617-2116
galav@royallepage.ca



CURSIVE PAINTING

Профессиональная покраска, шпаклевка,
ремонт квартир, домов и офисов

Качественно, аккуратно и быстро

Доступные цены

819-208-8074

Оставьте сообщение

